گوناگون

ایرانی‌ها روزانه ۱۰ گرم نمک می‌خورند

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، با اشاره به اینکه استاندارد مصرف روزانه نمک ۵ گرم است، گفت: میزان مصرف نمک ایرانیان در روز به ۸ تا ۱۰ گرم می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین عزیزی با اشاره به اینکه براساس آمار، میزان سرانه مصرفی نمک در ایران به ۱۲ تا ۱۵ گرم هم می‌رسید گفت: در حال حاضر به استناد آمار و ارقام این میزان به ۸ تا ۱۰ گرم رسیده است، اگرچه هنوز به نقطه مطلوب(حداکثر ۵ گرم) نرسیده ایم، اما میزان مصرف به نسبت گذشته بهبود یافته است.

وی افزود: در حال حاضر مردم ایران ۲برابر میزان توصیه شده نمک مصرف می کنند که باید اقدماتی در جهت کاهش مصرف انجام‌شود.

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، با بیان اینکه یکی از اقدامات مهم در راستای کاهش مصرف نمک فرهنگ سازی است، تصریح کرد: مردم باید به مصرف غذاهای کم نمک عادت کنند. توصیه مهم متخصصان در مورد نمک، مربوط به نمک سفره است که به صورت مستقیم به غذا اضافه می شودکه نیازمند فرهنگ سازی برای حذف نمکدان از سفره است. بانوان نیز هنگام طبخ غذا باید میزان نمک را تنظیم کنند که در مجموع بتوانیم به شرایط استاندارد برسیم.

وی با اشاره به اینکه بخش دوم اقدامات لازم برای کاهش نمک مصرفی به صنعت بازمی گردد، خاطرنشان کرد: در برخی از صنایع مانند نان های صنعتی میزان نمک بیش از ۵۰درصد، در مورد پنیر ۲۵درصد و در مورد دوغ ۲۰درصد کاهش یافته است، اما کاهش بیش از این ممکن است با عکس العمل منفی مصرف کننده ها همراه باشد و صنایع آسیب ببینند.

کاهش ۵۰درصدی فقر تغذیه‌ای کودکان مناطق محروم

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه تا الان برای طرح توزیع یک وعده غذای گرم در روستا مهدها فقط به بودجه دولتی اتکا شده است، گفت: با استفاده از همکاری صاحبان صنایع و شرکت‌ها برای ایفای مسئولیت اجتماعی‌شان می‌توان این طرح را گسترش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید بابایی با بیان اینکه یکی از موفقیت آمیزترین طرح‌هایی که در حوزه کودکان در حال انجام است، طرح توزیع یک وعده غذای گرم در روستا مهدها و مناطق حاشیه‌ای است، افزود: علت موفقیت این طرح این است که جامعه مخاطب را درست انتخاب کرده و در روستا مهدها و مناطق حاشیه شهر که افراد با دهک‌های اقتصادی پایین‌تری هستند در حال انجام است. وی با بیان اینکه این طرح تأثیر مستقیمی بر روی روند رشد کودکان دارد، گفت: بر اساس آخرین آمار استخراج شده که توسط پایش‌های وزارت بهداشت به دست آمده است، ۵۰درصد از مشکلات کودکان که به دنبال فقر غذایی ایجاد می‌شد، کاهش یافته است.

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور با اشاره به محدودیت و مشکلات این طرح نیز توضیح داد: بزرگترین مشکلی که همه طرح‌های ما با آن روبرو هستند، بودجه است. با توجه به تورمی هم که وجود دارد و افزایش قیمتی که در اقلام غذایی اتفاق افتاده است نیازمند این هستیم که اگر می‌خواهیم روزها و کودکان بیشتری را تحت پوشش قرار دهیم، اعتبارات بیشتری دریافت کنیم.

بابایی ادامه داد: از سوی دیگر برخی از شرکت‌ها به ویژه شرکت هایی که در حوزه غذایی فعال هستند می‌توانند از لحاظ ایفای مسئولیت اجتماعی در این طرح کمک کنند. برگزاری جلسات با این افراد و گروه‌ها جزو برنامه‌های سازمان بهزیستی است اما تا الان فقط به بودجه دولتی اتکا شده است.

به گفته وی برخی روستاها به ویژه در مناطقی مانند سیستان و بلوچستان، کهگیلویه و بویراحمد، کرمان، ایلام و خوزستان که دهک‌های اقتصادی پایین‌تری دارند حمایت ویژه دریافت می کنند و درصد بالاتری از کودکان را تحت پوشش قرار گرفته‌اند.

ارتباط ناشنوایی خفیف کودکان و تغییر پردازش صدا در مغز

طبق نتایج یک مطالعه جدید، ناشنوایی در اوایل کودکی موجب تغییر دائمی توانایی مغز در پردازش صدا می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در حالیکه ناشنوایی در اوایل دوره کودکی موجب بروز تغییرات دائمی در نحوه پردازش صدا توسط مغز می شود، اما محققان عنوان می کنند حتی ناشنوایی خفیف یا کم شنوایی هم تاثیر مشابه خواهد داشت.

ساختار و عملکرد سیستم شنوایی که اصوات را در مغز پردازش می کند، در طول دوره کودکی در واکنش به فراگرایری در معرض صداها رشد می نماید.

محققان دانشگاه کمبریج در این مطالعه از تکنیک EEG (موج نگاری مغز) برای اندازه گیری واکنش های مغزی ۴۶ کودک مبتلا به ناشنوایی خفیف تا متوسط در زمان شنیدن اصوات استفاده کردند.

کودکان به دو گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال و ۱۲ تا ۱۶ سال تقسیم شدند. تیم تحقیق دریافت کودکان کوچک تر مبتلا به ناشنوایی واکنش های مغزی شان مشابه با کودکان دارای شنوایی عادی بود.

اما واکنش های مغزی کودکان بزرگ تر مبتلا به ناشنوایی کمتر از گروه سنی همسن و سال خودشان با شنوایی عادی بود.

محققان بعد از گذشت ۴سال و تست مجدد این کودکان دریافتند با افزایش سن، واکنش های مغزی کودکان مبتلا به ناشنوایی تغییر کرد البته هیچ مدرکی دال بر تشدید ناشنوایی کودکان در طول این مدت مشاهده نشد بلکه سازماندهی مجدد عملکردی مغز روی داده بود.

یک جرعه کتاب

هربار که معنی زندگی را فهمیدم، عوضش کردند: زیست با استفاده از خرد فلاسفه بزرگ
نویسنده: دانیل ام کلاین
مترجم: حسین یعقوبی
نشر: چشمه

پیام آشنا: دانیل کلاین (۱۹۳۹) نویسنده‌ی کتاب‌های داستانی و غیرداستانی و غیرداستانی اقلب با چاشنی طنز و مؤلف کتاب‌های پرفروشی چون «سفر با اپیکور» و «افلاتون و پلاتی‌پوس به یک بار می‌روند» است.

این کتاب ترجمه‌ای است از کتاب Every time I find the meaning of life, they change it که انتشارات پنگوئن آن را در ۲۰۱۵ منتشر کرده است.

کلاین از در جوانی و توجوانی عادت داشت که جملات قصار فلاسفه‌ی بزرگ را در دفترچه‌ی یادداشتش بنویسد. در هفتاد و پنج‌سالگی که به بازخوانی این دفترچه‌ی کوچک می‌پردازد، این ایده به ذهنش می‌رسد که چطور با تعالیم فلاسفه گذشته می‌تواند «بهینه زیستن در دوران معاصر را یاد بگیرد».

در واقع کتاب «هربار که معنی زندگی را فهمیدم، عوضش کردند: زیست با استفاده از خرد فلاسفه‌ی بزرگ» حاصل پرورش پرسش‌های ذهنی نویسنده تظیر چطور می‌توانم بدانم چه چیزی حقیقت دارد؟ آیا اساس عقلانی و منطقی برای اصول اخلاقی وجود دارد؟ معنی «همتی» چیست؟ چگونه بهترین زندگی‌مان را بکنیم؟ است. از نظر نویسنده این دست سؤال‌ها در ذهن فلاسفه بزرگی همچون آریستیپوس، اپیکور، سقراط، افلاطون- هم بوده است.

این کتاب متخصصی از از جملات قصار گروهی از بزرگ‌ترین و تأثیرگذارترین فلاسفه و متفکران تاریخ همراه با توضیحات و تحلیل‌های شخصی نویسنده درباره‌ی هر یک از آن‌هاست. برخی از جملات یک موضع‌گیری کلی فلسفی در باب چگونه زیستن است و برخی اشاراتی انگیزشی در این باب است. محتوای کتاب براساس عناوینی که تأثیر آن‌ها بر نویسنده بیشتر بوده دسته‌بندی شده است. در حقیقت، مطالعه این کتاب بیشتر از اینکه به پرسش‌های مخاطب درباره‌ی زندگی پاسخ دهد، ذهن وی را درگیری پرسش‌های بیشتری می‌کند.

نتایج بررسی‌های پژوهشگران نشان داد؛

نیترات خیارهای بازار البرز بالاتر از حد مجاز

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد میزان نیترات در خیارهای عرضه‌شده در بازار استان البرز بیش از حد مجاز تعیین شده توسط سازمان بهداشت جهانی و سازمان استاندارد ملی ایران است. از آن جایی که میزان نیترات در بخش پوست خیار بیش از سایر قسمت‌های آن است، بهتر است پوست خیار قبل از استفاده کنده شود. بالا بودن غلظت نیترات در سبزیجات می‌تواند تاثیرات منفی بر بدن بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نیترون یک عنصر ضروری و جزء ساختاری مهمی در ترکیبات آلی بوده و پر رشد، عملکرد و کیفیت گیاه تاثیر مثبت دارد. شکل غالب نیترون که توسط گیاه جذب می‌شود، نیترات است. سبزیجات وصیفی جات تمایل به تجمع نیترات در خود دارند. به خصوص اگر طی رشد آن‌ها مقدار بالایی کود نیتروژنه مصرف شود. بالاتر بودن غلظت نیترات از حد مجاز می‌تواند بر سلامت تاثیر منفی داشته باشد.

در پژوهشی که توسط مهدی بهشتی، دانشجوی دکتری علوم و مهندسی خاک دانشگاه تهران، کریم شهبازی، کامبیز بازرگان از دانشیاران موسسه تحقیقات خاک و آب و الهه ملک‌زاده کارشناس آزمایشگاه موسسه تحقیقات خاک و آب انجام شده آمده است: «حد مجاز نیترات برای گوجه‌فرنگی و خیار بر اساس وزن تر به ترتیب ۳۰۰ و ۱۵۰ میلی‌گرم در کیلوگرم است. جهت بررسی وضعیت نیترات در محصول گوجه‌فرنگی و خیار در بازار استان البرز به مدت ۱۶ ماه از پاییز ۱۳۹۵ تا زمستان ۱۳۹۶ هفته‌ای دو نمونه خیار و دو نمونه گوجه‌فرنگی به صورت تصادفی از مراکز عرضه این محصولات جمع‌آوری و به آزمایشگاه منتقل شد. کلیه شرایط نمونه‌برداری طبق دستورالعمل ارائه شده توسط موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران با شماره ۴۱۰۶ انجام شد.»

نمونه‌ها بعد از شستشو با آب و آب مقطر، درون آون ۵۵درجه سانتی‌گراد تا رسیدن به وزن ثابت قرار داده شد و درصد رطوبت هر نمونه اندازه‌گیری شد. در نمونه‌های خیار اندام پوست، گوشت و خیار کامل به طور جداگانه برای اندازه‌گیری نیترات آماده‌سازی شد. در نهایت نمونه‌های خشک‌شده آسیاب شد و به صورت پودری درآمد و برای هر آزمایش ۰.۵ گرم از نمونه پودرشده استفاده شد. جهت اندازه‌گیری نیترات از روش تقطیر از دستگاه سمی میکرو کجدال استفاده شد. محققان در این پژوهش می‌گویند: «مقدار نیترات در تمامی نمونه‌های گوجه‌فرنگی از حد مجاز نیترات اعلام شده توسط سازمان بهداشت جهانی (۳۰۰میلی‌گرم در کیلوگرم وزن تر) کمتر است. سازمان ملی استاندارد نیز حداکثر میزان مجاز نیترات را در گوجه‌فرنگی ۱۲۰ میلی‌گرم در کیلوگرم وزن تر تعیین کرده است. با این توضیحات، میانگین میزان نیترات در گوجه‌فرنگی توزیع شده در بازار میوه و تربار استان البرز کمتر از حد مجاز است.»

در این مقاله آمده است: «حداکثر مقدار نیترات اندازه‌گیری شده در خیار برابر ۱۲۲۱ و کمترین مقدار نیترات برابر ۱۵۸ و میانگین میزان نیترات ۲۱۲.۲۵ میلی‌گرم در کیلوگرم وزن تر بود. میانگین نیترات در خیار از میزان نیترات اعلام شده توسط سازمان بهداشت جهانی (۱۵۰ میلی‌گرم در کیلوگرم وزن تر) بیشتر است. سازمان ملی استاندارد نیز حداکثر میزان مجاز نیترات را در خیار ۹۰ میلی‌گرم در کیلوگرم وزن تر گزارش کرده است. با این توضیحات میانگین میزان نیترات در خیار توزیع شده در بازار میوه و تربار استان البرز بیشتر از حد مجاز است.» به گفته نویسندگان این مقاله، بخش عمده خیار عرضه شده در بازار استان البرز (حدود ۷۴ درصد) دارای نیترات بیشتر از حد مجاز بودند. این امر نشان‌دهنده آن است که از نقطه نظر تجمع نیترات و خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش در نتیجه مصرف این محصول، جمعیت مصرف‌کننده را تهدید می‌کند، ولی برای گوجه‌فرنگی خطر چندانی در نتیجه مصرف آن وجود ندارد. به دلیل بالا بودن مقدار نیترات در قسمت پوست نسبت به گوشت خیار، پوست کندن هنگام مصرف می‌تواند خطر ورود نیترات به بدن مصرف‌کننده را به شدت کاهش دهد. محققان این پژوهش می‌گویند: «به منظور کاهش تجمع نیترات در محصولات کشاورزی به کارگیری روش‌های زراعی نظیر استفاده از کشت‌های آلی، مواد آلی کمپوست‌شده و کودهای زیستی برای افزایش کارآیی مصرف نیتروژن و در نتیجه کاهش مصرف کودهای شیمیایی نیتروژنه پیشنهاد می‌شود.»

این پژوهش در سومین شماره هشتمین جلد نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم‌پزشکی البرز منتشر شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

عادت‌های اشتباهی که عامل چاقی هستند

بی تردید سبک غلط زندگی و عادت‌های اشتباه شایعترین دلایل همه‌گیری چاقی هستند که در سطح جهانی رو به افزایش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان سلامت همواره تأکید دارند که رژیم غذایی نامناسب و نداشتن تحرک در کنار هم می‌تواند موجب چاقی شده و سلامت فرد را به خطر اندازد.

مهمترین عامل چاقی خودرن بیش از اندازه و فعالیت بسیار کم است. اینکه چه نوع و چه مقدار کالری در طول روز مصرف می کنید می تواند در بروز چاقی نقش داشته باشد.

در عین حال برای پیشگیری از بروز این اختلال متابولیک که می‌تواند منشا شماری از بیماری های دیگر باشد دریافت کالری از منابع غذایی سالم، طبیعی و خنگی ضروری است.

در این مطلب به نقل از سایت تخصصی "ن دی تی وی" به شایعترین اشتباهات و عادت‌های غلط در سبک زندگی که می‌توانند منجر به بروز چاقی شوند، اشاره شده است:

۱.تغذیه نامناسب

اگر مرتب و زیاد از تنقلات، مواد غذایی فرآوری و بسته بندی شده استفاده کنید در معرض چاقی قرار می گیرید. خوردن زیاد، کنترل نشده و به دفعات در طول روز و مصرف نوشیدنی های شیرین و غذاهای آماده از عوامل مهم افزایش وزن هستند.

۲.بی تحرکی

اگر هرگز ورزش نمی کنید و به هیچ شکلی از فعالیت بدنی تن نمی دهید به شدت در معرض ابتلا به چاقی هستید. نشستن زیاد در طول روز نیز این خطر را تشدید می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش سبک یا ۹۰ دقیقه ورزش سنگین در هفته برای جلوگیری از چاقی در هر فردی ضروریست.

۳.وراثت

ژنتیک هم عامل مهمی در بروز چاقی است و اگر اعضای خانواده شما چاق هستند شما نیز به احتمال زیاد در معرض آن خواهید بود. هرچند سبک زندگی، نقش چندانی در وراثت ندارد اما این افراد نیز می توانند با دنبال کردن الگوی سالم تغذیه و تحرک تا حد زیادی سلامت خود را تامین کنند.

۴.کم کاری تیروئید

هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید اختلالیست که می تواند منجر به چاقی شود. سبک زندگی نسالم یکی از دلایل اصلی کم کاری تیروئید و چاقی است. همچنین به هم خوردن تعادل هورمونی می تواند عامل بروز این اختلال تیروئیدی باشد.

۵.استرس بیش از حد

استرس مزمن و طولانی مدت یکی از دلایل ناخواسته در بروز چاقی و اضافه وزن است. استرس می‌تواند برنامه های کاهش وزن شما را معتکل کرده و انجام این کار را برایتان مشکل کند. با بکارگیری روش های مختلف و موثر مدیریت استرس می‌توانید از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

راهکار مهار گرسنگی ناگهانی شبانه چیست!

وقتی شب‌هنگام در خانه ناگهان احساس گرسنگی می کنید با وجودی که این گرسنگی واقعی نیست شما همان موقع غذا می‌خواهید و متأسفانه در هنگام این گرسنگی شبانه بیش از حد لازم غذا می‌خورید.

در شبها به اندازه روزها با غذا ارضا نمی‌شویم و گرایش به خوردن غذای بیشتر برای رسیدن به احساس رضایت داریم. همچنین در شبها حتی هنگامی که میزان گرسنگی و سیری ما به همان اندازه میزان آن‌ها در سایر اوقات روز است. با غذا اشتغال فکری داریم. خوردن در شب به پرخوری یا گزینه‌های بد غذایی می‌انجامد و ناشی از گرسنگی واقعی نیست. افراد معمولا به خوردن شیرینی یا چیپس‌ها وقت قوه‌های شور روی می‌آورند که ممکن است ذهنشان را رام کنند، اما به پرخوری می‌انجامند.

بدن‌های ما درواقع به‌طور فیزیولوژیک برای مصرف غذای بیشتر در عصرها برنامه‌ریزی شده است و این شرایط ولع به غذا را که در طول روز ممکن است آن را نادیده بگیریم، در شبها تشدید می‌کند و پیامدهای منفی آن اضافه وزن، بیماری قلبی، دیابت نوع۲ و حتی برخی از اشکال سرطان می‌باشد.

برای مقابله با این مشکل خوردن بیشتر در طول روز، خوردن میان‌وعده‌های سالم در قاصله وعده‌های غذایی که حاوی پروتئین و چربی‌های سالم باشند مانند ۱۵ گرم بادام، یک تخم مرغ آبپز ـ و خوردن یک شام رضایی کننده امانه با اندازه بیش از حد توصیه می‌شود. این کار به سیر ماندن شما در شب یاری می‌رساند و وسوسه خوردن شامی سنگین و نیز خوردن میان‌وعده پس از آن را کاهش می‌دهد.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

نکات تغذیه‌ای برای مسافران پیاده روی اربعین

پیاده روی اربعین برای زیارت حرم سیدالشهدا یکی از توصیه شده ترین اعمال است که به همین دلیل هر ساله تعداد زیادی از شیعیان با پای پیاده به سمت کربلا حرکت می کنند تا روز اربعین به زیارت بپردازند. دانستن یک سری نکات تغذیه ای به شما کمک می کند که سفری راحت و با سلامت داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سپیده دولتی -کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- می‌گوید: به زائران در این سفر معنوی توصیه می شود برای جلوگیری از ابتلا به مشکلات تغذیه ای و گوارشی، از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت قله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنند.

از خوردن سالاد و سیزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سیزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و غیره بود به منظور پیشگیری از بیوست حتما مصرف کنید. (دقت نمایید که در برخود با خادمان حضرت عبدالله طوری رفتار نکنید که باعث ناراحتی و آزردگی خاطر آنها شود. در واقع ضمن نخوردن سیزیجات خام، حرمت خادمین حضرت را حفظ کنید) و از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.

غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن، سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.

میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید، به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و یا دوغ مخلوط کرده و میل شود.

زائران از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کرده و برای جلوگیری از کم‌آبی و بیوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آبمیوه بندی) همراه داشته باشید. بطری‌های آب سالم بسته بندی شده، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه های باز در طول مسیر استفاده نکنید.

به دلیل گرمی هوا بهتر است روزانه تا ۶ لیوان آب را بنوشید چرا که به دلیل پیاده‌روی و تعریق، املاح بدن کاسته می‌شود. از مصرف آب هایی که در مسیر توزیع می شود به دلیل احتمال بالای آلودگی اجتناب کنید و از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

ضروری است برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده شود و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

مصرف چای را نیز فراموش نکنید و از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بارمصرف شفاف خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.

برای پیشگیری از بیوست ، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده و مواد غذایی ملین مثل انجیر آلو و- برای جلوگیری از بیوست به همراه خود داشته، درطول راه ، به عنوان تنقلات ، مقداری اجیل مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، توت خشک ،انجیر خشک ، انواعی از مغز هایی که بسته بندی بهداشتی دارند و لیمو ترش به همراه داشته‌باشید.

توصیه می شود به دلیل گرمی هوا از مصرف غذا های حاوی نمک زیاد خودداری کنید چرا که مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرما زدگی کند و تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوید.

برای پیشگیری از گرما زدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی که توسط موکب هایی که موازین بهداشتی را رعایت می کنند تهیه و میل کنید و شستوشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتما از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.

از غذاهایی که زود فاسد می‌شود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان ، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید و مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب‌های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می‌دهد.

بهتر است هنگام سفر شیر مصرف نکنید چرا که علاوه بر فاسد شدن سریع آن سبب نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود لذا بهتر است به جای آن برای تامین نیاز های بدن به کلسیم از دوغ، ماست و پنیر استفاده و نمک های فله ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته بندی شده مصرف شود.

اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری و اگر فشارخون بالا دارید از خوردن غذاهای شور و پرنمک خودداری کنید.